Fakta dan manfaat paprika untuk tubuh

Fakta dan manfaat paprika untuk tubuh - Paprika atau dalam bahasa inggris biasa disebut dengan bell pepper, berasal dari Meksiko, Amerika Tengah dan di bagian utara dari Amerika selatan. Nama latin dari paprika adalah *Capsicum annuum.*

Saat ini paprika sudah tersebar ke seluruh penjuru dunia dengan negara penghasil utamanya yaitu China, Meksiko dan Indonesia. Kondisi yang ideal untuk menumbuhkan paprika adalah di tanah yang bersuhu 21 - 29 derajat celsius, dimana tanah ini tetap lembab tanpa perlu dialiri air.

Umumnya paprika yang tersedia di pasaran mempunyai 4 jenis warna yang berbeda yaitu paprika berwarna merah, oranye, kuning dan hijau. Namun ada pula paprika dengan warna coklat, putih, lavender dan ungu gelap. Biasanya paprika yang belum matang berwarna hijau.

Manfaat paprika untuk tubuh

Setelah sedikit mengenal paprika, rasanya perlu untuk tahu kandungan nutrisi dan manfaat yang terdapat dalam paprika. Sayur yang satu ini, mengandung vitamin C dalam jumlah yang cukup banyak dan dengan 100 gram saja, sudah mencukupi kebutuhan vitamin C tubuh dalam sehari.

Selain vitamin C, paprika juga mengandung vitamin A, vitamin B-16, kalsium, zat besi, magnesium dan berbagai nutrisi penting lainnya bagi tubuh.



Kandungan nutrisi pada paprika

1. Mencegah anemia

Anemia adalah kondisi dimana tubuh mengalami kekurangan darah merah, sehingga suplai oksigen ke otak dan organ-organ tubuh lainnya berkurang. Jika tubuh kekurangan suplai oksigen maka akibatnya tubuh menjadi lebih lemah dan gampang lelah.

Penyebab timbulnya anemia adalah tubuh kekurangan zat besi. Pada paprika terdapat kandungan zat besi yang akan membantu memproduksi sel darah merah. Selain itu, pada paprika juga terdapat vitamin C yang membantu tubuh agar lebih efektif dalam menyerap zat besi.

2. Meningkatkan metabolisme

Dalam paprika terkandung capsaicin yang membuat paprika terasa pedas. Capsaicin pada paprika akan membuat metabolisme meningkat dengan tanpa meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah, seperti pada cabai.

Sifat inilah yang membuat paprika dapat digunakan dalam proses diet karena tubuh akan membakar lebih banyak kalori dari sebelumnya. Oleh karena itu, paprika bisa ditambahkan dalam menu diet.

3. Mencegah kanker

Salah satu manfaat dari paprika yaitu mampu mencegah kanker. Hal ini didukung dengan adanya berbagai antioksidan seperti dalam paprika yang dapat mencegah kanker dan bersifat inflamasi.

Pada paprika terdapat enzim yang mampu mencegah kanker lambung dan kanker kerongkongan. Ditambah dengan adanya lycopene karotenoid yang terbukti dalam mencegah kanker prostat, kandung kemih, leher rahim dan pankreas.

4. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Adanya kandungan vitamin C dalam jumlah besar dalam paprika akan membuat sistem kekebalan tubuh meningkat dan

terjaga. Vitamin C juga diperlukan dalam mendukung penguatan kolagen untuk menjaga kulit dan sendi.

5. Menurunkan tekanan darah

Pada paprika terdapat kandungan kalium dengan jumlah yang tidak sedikit, kalium akan mengatur tekanan darah menjadi normal. Selain itu, kalium juga berfungsi dalam menjaga cairan dan mineral dalam tubuh pada keadaan yang seimbang.



Paprika dan isinya

6. Baik untuk kesehatan mata

Vitamin A yang terdapat pada paprika bisa sangat berguna bagi kesehatan mata. Gabungan vitamin A dan lutein akan membuat mata terhindar dari degenarasi makula atau penurunan kemampuan mata akibat bertambahnya usia.

Kandungan vitamin C dan beta karoten juga mencegah mata terkena katarak.

7. Membantu pertumbuhan rambut

Paprika terutama yang berwarna merah dapat merangsang pertumbuhan rambut secara efektif dan mencegah kerontokan rambut. Nutrisi yang terdapat pada paprika akan meningkatkan aliran darah ke kulit kepala sehingga pertumbuhan rambut bisa meningkat.

8. Menjaga kardiovaskular

Adanya kandungan lycopene pada paprika terutama yang berwarna merah, akan menjaga kesehatan kardiovaskular. Paprika juga mengandung vitamin B6 dan folat yang membantu menurunkan kadar homosistein. Homosistein dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke.

Efek samping

Meskipun paprika mengadung banyak manfaat dan nutrisi, bukan berarti anda boleh mengonsumsi paprika dengan berlebihan. Ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan karena paprika mempunyai efek samping tersendiri.

Pada beberapa orang, paprika bisa menimbulkan reaksi alergi. Paprika juga bisa menghambat pengobatan terhadap

penyakit seperti alzheimer, antibiotin, pembunuh rasa sakit dan kanker. Untuk wanita hamil dan menyusui, disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu sebelum mengonsumsi paprika.



Paprika yang belum dipetik

Fakta tentang paprika

Setelah membahas tentang manfaat dan efek samping dari paprika, ternyata ada beberapa fakta unik dari paprika yang akan dijelaskan di bawah ini.

- Paprika berasal dari Meksiko, Amerika Tengah dan Amerika Selatan. Meskipun begitu, penyebaran paprika ke seluruh penjuru dunia dilakukan oleh penjelajah dari Spanyol dan Portugis pada abad ke 16 dan 17.
- Meskipun paprika lebih difungsikan sebagai sayuran, paprika sebenarnya tergolong dalam buah. (Pada blog ini, penggolongan buah dan sayur berdasarkan fungsi).
- Paprika berwarna merah mempunyai rasa yang lebih manis daripada paprika yang berwarna hijau.

- Meskipun berakhiran sama, bell pepper (paprika) tidak ada hubungannya dengan black pepper (lada hitam).
- Paprika yang berwarna merah, sebenarnya adalah paprika hijau yang dipetik di atas waktu matangnya sehingga berubah warna menjadi merah.
- Semakin matang sebuah paprika maka kandungan gula dan nutrisi di dalamnya juga akan semakin meningkat.
- Paprika masuk sebagai salah satu makanan yang mengandung vitamin C tertinggi.
- Agar mendapat seluruh manfaat dan nutrisi dari paprika, paprika harus dimasak dengan api yang kecil atau temperatur yang rendah. Nutrisi dari paprika akan hilang jika terkena temperatur tinggi.
- Capsicum adalah nama lain dari paprika dan biasanya digunakan oleh negara-negara persemakmuran Inggris.

Sekian artikel mengenai Fakta dan manfaat paprika untuk tubuh. Semoga bermanfaat dan jangan lupa untuk membagikan artikel ini ke orang-orang disekitar anda. Terima kasih.

Sumber : https://www.kebaikansayurdanbuah.blogspot.com